

Література

1. Круцевич Т. Ю. Потребово – мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Ю. Круцевич, О. Підлісний // Теорія і методика фізичного виховання та спорту – Науково – методичний журнал - № 2 – 2008 – с. 69 – 73.
2. Лаврухина Г. М. Фитнес: Учебно – методическое пособие / Г. М. Лаврухина – СПб.: ГАФК имени Лесгафта, 2002 – 42 с.
3. Раевский Р. Т., Канишевский С. М., Рыбковский А. Г. Физическое совершенствование студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения / Теорія та практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. Донецьк, ДонНУ – 2008 – с. 145 – 151.
4. Тавеліна А. О. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності «Фізична культура» / А. О. Тавеліна, А. К. Тарасова // Збірник наукових праць з фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України» - Львів, 2008 – Випуск 12 – Том 4 – с. 218 – 221.
5. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс – К.: Олимпийская литература, 2004 – 575 с.
6. Cureton T. K. Physical fitness and dynamic health / T. K. Cureton – New York – Dial Press – 1995.
7. Epstein L. H., Wing R. R., Thompson J. K., Griffen W. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. – Behavior Modification, 4, 465 – 479.
8. Klafs C. E., Arnheim D. D. Modern principles of athletic training. St. Louis.
9. Wade Jenifer / Personal Training / Fitness – fur ein neues Lebensgefuhl – Munchen, 1996 – 160 s.

Гриб А. І.,

Українська академія друкарства,

Коритко З. І.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Проведено анкетування студентів I і IV курсу творчих спеціальностей з метою мотивації та їх інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять і процесу фізичного виховання у вищій школі. На основі анкетування зроблені висновки, що підхід до вирішення цієї проблеми має бути комплексним. Треба змінювати форму і зміст академічних занять з фізичної культури через низьку заінтересованість студентів до таких занять. Слід також продумати можливість отримання студентами пільг на користування спортивними клубами на час навчання у вишах для подолання негативних наслідків «шкільної» гіподинамії. Треба також збільшити кількість доступних спортивних секцій, в яких студенти зможуть займатись улюбленим видом спорту, обирати час занять і тренера.

Для підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою необхідно дати студентам належні знання про комплексний вплив фізичних навантажень на організм людини, про негативний вплив гіподинамії, про складові здоров'я та формування здорового способу життя.

Ключові слова: гіподинамія, здоров'я, студенти, фізичне виховання, мотивація.

Гриб А. І., Коритко З. І. Отношение студентов творческих специальностей к процессу физического воспитания у высшей школе. Проведено анкетирование студентов 1 и 4 курсов творческих специальностей с целью мотивации и их интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям и процессу физического воспитания в высшей школе. На основе анкетирования сделаны выводы, что подход к решению этой проблемы должен быть комплексным. Нужно менять форму и содержание академических занятий по физической культуре из-за низкой заинтересованности студентов к таким занятиям. Следует так же продумать возможность получения студентами льгот на посещение спортивных клубов во время обучения в ВУЗе для снижения негативных последствий «школьной» гиподинамии. Так же нужно увеличить количество доступных секций, в которых студенты смогут заниматься избранным видом спорта, выбирая время занятий и тренера.

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо дать студентам соответствующие знания про комплексное влияние физических нагрузок на организм человека, негативное влияние гиподинамии, а также о составляющих здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова. Гиподинамия, здоровье, студенты, физическое воспитание, мотивация.

Hryb A. I., Korytko Z. I. Attitudes of students of creative specialties to the process of physical education in higher school. A questionnaire was conducted for students of creative specialties in order to motivate their interests in physical education and health education and the process of physical education in higher education. Based on the questionnaire, it is concluded that the approach to solving this problem should be comprehensive. It is necessary to change the form and content of academic classes in physical culture due to the low interest of students in such classes. One should also consider the possibility of obtaining student privileges on the use of sports clubs while studying at universities to overcome the negative effects of "school" hypodynamia. It is also necessary to increase the number of available sports sections in which students can occupy their favorite sport, choose the time of training and the trainer.

In order to increase students' motivation to study physical education, students must have appropriate knowledge about the impact of physical activity on the human body, the negative impact of hypodynamia, on the components of health and the formation of a healthy lifestyle.

Key words: *hypodynamia, health, students, physical education, motivation.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. В даний час прослідковується негативна тенденція до зниження рівня соматичного здоров'я учнівської та студентської молоді. На сьогодні лише незначний відсоток дітей закінчують середню школу здоровими, а у вищих навчальних закладах ця ситуація ще погіршується [1, с. 101]. Внаслідок величезної розумової напруги від засвоєння академічних знань, від потоку інформації, що неухильно збільшується з кожним роком, внаслідок глобальної комп'ютеризації і появи різноманітних соціальних мереж, комп'ютерних ігор тощо, у студентів зменшується кількість вільного часу для активної рухової діяльності, прогресує гіподинамія (так звана «шкільна» гіподинамія) [2, с. 16], що веде до нервової перенапруги і виснаження, до зниження імунітету, зниження фізичної працездатності та росту різноманітних захворювань [1, 3, 4]. В кінцевому випадку це призводить до зниження рівня соматичного здоров'я студентів, що позначається на якості підготовки кваліфікованих фахівців, становлення активних членів суспільства і майбутньому нашої нації.

Відомо, що в значній мірі, рівень соматичного здоров'я залежить від способу життя, що включає в себе не лише раціональні фізичні, розумові та нервово-психічні навантаження, відсутність стресів та вміння їх подолати, достатній відпочинок, раціональне та збалансоване харчування, але й невід'ємний компонент – певна «доза» рухової активності, яка запобігає розвитку гіподинамії та її наслідкам для організму [3, 4].

Разом з тим, численні публікації з дослідження способу життя школярів та студентів свідчать, що у молодих людей нема уявлення про вплив ФН на організм людини, нема цілісного поняття про негативний вплив гіподинамії на рівень їх працездатності та стан здоров'я, тому у них відсутня особлива потреба у збільшенні об'єму їх рухової активності, у формуванні необхідності включати дозовані ФН у повсякденне життя [5-7]. Необхідним вважається, змінити уявлення молоді про способи формування їх соматичного здоров'я, в першу чергу зміною відношення до необхідного рівня щоденної фізичної активності.

Мета дослідження. Визначення мотивації та інтересів студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять, вивчення ставлення студентів творчих спеціальностей до процесу фізичного виховання у вищій школі.

Методи й організація дослідження. Проведено анкетування двох груп студентів: I курс (n = 123) віком $17,2 \pm 1,1$ років і IV курс (n = 103) віком $21,5 \pm 1,2$ років факультету медіакомунікацій та підприємництва і факультету видавничо-поліграфічної та інформаційної технології Української академії друкарства. Студентам було запропоновано відповісти на 16 запитань нашої анкети «Ставлення студентської молоді до «шкільної» гіподинамії та шляхів її подолання». Анкета передбачала повну анонімність, де вказувався лише вік, курс навчання та факультет респондентів, що забезпечило об'єктивність опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед запитань, перші три були присвячені відношенню до уроків фізичної культури (ФК) у школі. Студенти обох груп відповіли майже однаково. Уроки ФК у школі подобались лише $30 \pm 0,12$ % студентів I курсу і $27 \pm 1,18$ % - IV курсу. Ще чверть з опитаних студентів відверто негативно ставились до цих занять ($21 \pm 0,16$ % - I курс і $25 \pm 0,12$ % - IV курс), і, відповідно, з такою ж пропорцією пропускали уроки фізкультури. Слід відзначити позитивний момент в тому, що загалом $41 \pm 1,25$ % студентів IV курсу займались під час навчання у школі ФК: відвідували спортивні клуби ($11 \pm 0,91$ %); відвідували спортивні секції ($25 \pm 0,84$ %) або займались самостійно ($5 \pm 0,13$ %). У студентів I курсу цей відсоток був ще вищий ($46 \pm 0,96$ %), за рахунок збільшення осіб, що займались регулярними фізичними вправами вдома самостійно ($10 \pm 0,77$ %).

Слід відзначити, що відповіді студентів I курсу на наступні запитання свідчили про, практично, повну втрату у них інтересу до занять ФК після закінчення загальноосвітньої школи і вступу на навчання до ВНЗ, адже бажання в даний час займатись ФК і спортом виявилось лише у $26 \pm 0,86$ % першокурсників. Це в той час, коли $78 \pm 1,23$ % студентів I курсу, тобто вчорашніх школярів, мали досить високу фізичну активність в школі (а саме: не пропускали, або пропускали дуже рідко уроки ФК в школі $32 \pm 2,53$ %; відвідували спортивні секції $21 \pm 1,12$ %; відвідували спортивні клуби $15 \pm 1,03$ % і займались самостійно вдома $10 \pm 0,77$ %). Проте, більш свідомими у відношенні до занять ФК і свого здоров'я стали старшокурсники ($51 \pm 1,12$ % четвертокурсників виявили інтерес до занять ФК). Серед мотиваційних причин до занять ФК і спортом студенти IV курсу, на відміну від першокурсників, вже свідомо хотіли включити фізичну активність у повсякденне життя з метою оздоровлення і профілактики хвороб ($38 \pm 1,06$ % - IV курс і $19 \pm 0,87$ % - I курс).

Важко говорити про мотивацію і бажання молодих людей до занять ФК і спортом, коли на сучасному етапі, при всій популяризації здорового способу життя, $80 \pm 2,12$ % першокурсників і $31 \pm 1,07$ % старшокурсників не знають нічого про вплив ФН на організм людини. Як видно з рисунка 1, лише $19 \pm 1,7$ % студентів I курсу знають як впливають ФН на функціонування основних систем організму. Оптимістичним видалось те, що на протигагу першокурсникам, у $69 \pm 2,42$ % студентів IV курсу вже з'явилися знання про вплив ФН на організм людини, з'явився інтерес до занять ФК, оскільки вони більш усвідомлено підходять до цих занять. Значна частина студентів IV курсу вміють також здійснити самооцінку свого фізичного розвитку (ФР) і фізичної працездатності (ФП), мають поняття про зміст і структуру самостійних занять, вміють, на їх думку, скласти індивідуальну самостійних програму занять і можуть самостійно дозувати ФН та контролювати їх вплив на організм (рис. 1).

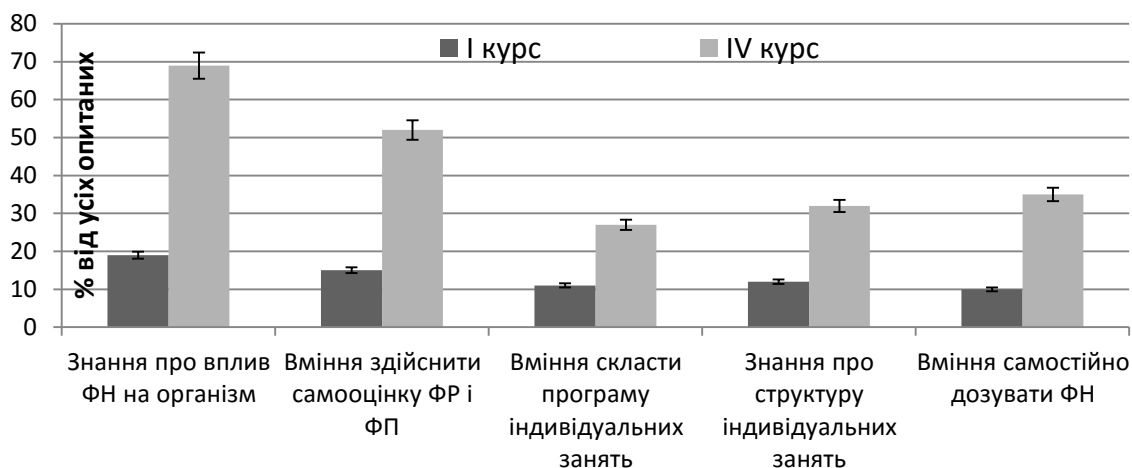


Рис. 1. Результати опитувань студентів I і IV курсів про їх знання щодо впливу ФН на організм людини та про вміння займатись ФК самостійно (%)

Знову ж таки, суперечливі дані ми отримали з відповідей студентів на наступні запитання, оскільки майже половина студентів з обох груп, з тих, що, на їх думку, володіли знаннями щодо впливу ФН на організм людини, не знали про наслідки «шкільної» гіподинамії. Лише $9 \pm 0,17$ % студентів I курсу і $39 \pm 1,13$ % студентів IV курсу відповіли позитивно, а біля чверті студентів в обох групах ($24 \pm 1,19$ % I курсу і $22 \pm 0,20$ % IV курсу) незнайомі з таким явищем і його впливом на їх організм (рис. 2).

Разом з тим, обнадійливим є те, $39 \pm 1,51$ % студентів I курсу і аж $77 \pm 2,13$ % студентів IV курсу відповіли, що студентам необхідні академічні заняття з ФК у вищих навчальних закладах (ВНЗ), але разом з тим, $24 \pm 1,23$ % студентів I курсу і аж $51 \pm 2,13$ % студентів IV курсу їх систематично не відвідують через відсутність інтересу до цих занять. Слід додати, що студенти I курсу менше пропускають заняття з ФК, ніж старшокурсники не через те, що ці заняття їм подобаються, а через те, що вони більше, ніж студенти IV курсу слідкують за своєю успішністю ($17 \pm 1,12$ % I курсу і лише $6 \pm 0,10$ % IV курсу). Студентам обох груп більше імпонують заняття ФК в різноманітних секціях ($56 \pm 1,43$ % - I курс і $59 \pm 1,81$ % - IV курс), оскільки можна вибрати улюблений вид спорту, зручний час для занять і тренера (рис. 2).

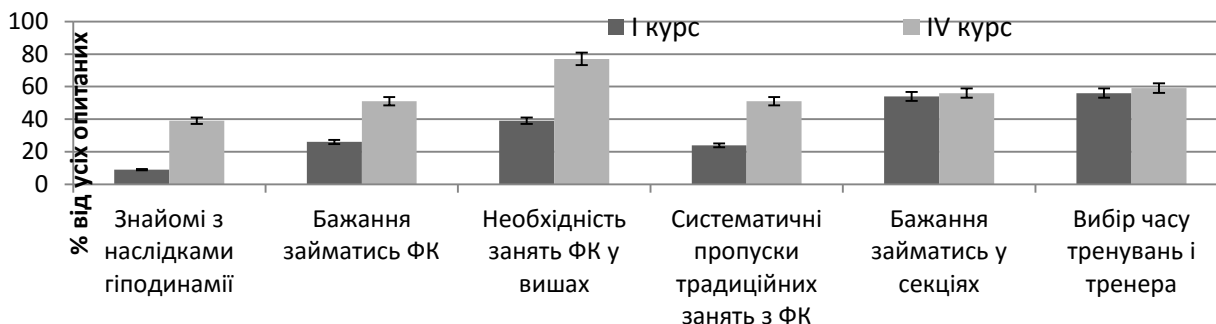


Рис. 2. Результати опитувань студентів I і IV курсів про відношення до традиційних форм ФК у ВНЗ і відношенням до інших форм рухової активності

На останнє запитання анкети «Що на Вашу думку треба змінити, щоб посилити мотивацію студентів до подолання «шкільної» гіподинамії?», третина студентів I курсу ($39 \pm 1,78$ %) відповіли, що хочуть мати пільги для відвідування спортивних клубів, інші дві великі підгрупи студентів відповіли більш реально. Вони хочуть зміни форми та змісту академічних занять з ФК ($23 \pm 2,12$ %), або збільшення кількості доступних спортивних секцій ($22 \pm 1,82$ %) і лише $5 \pm 0,12$ % студентів, які зараз навчаються на I курсі зовсім не хочуть ніяких змін в існуючій ситуації для посилення мотивації студентів до занять ФК (рис. 3 А).

Студенти IV курсу вже свідомо підходять до розуміння значення занять ФК для їх здоров'я та працездатності та більш реально оцінюють можливості для занять ФК, тому лише $27 \pm 1,78$ % студентів хотіли б мати пільги на відвідування спортивних клубів, а більша половина студентів IV курсу ($52 \pm 2,42$ %) хотіли б збільшити кількість доступних спортивних секцій з можливістю обрати улюблений вид спорту та тренера. Зовсім невелика група студентів ($4 \pm 0,14$ %) хотіли б змінити форму і зміст академічних занять з ФК і лише $1 \pm 0,06$ % нічого не хотіли б змінювати, щоб подолати наслідки «шкільної» гіподинамії (рис. 3 Б).

Очікуваним, мабуть, була відповідь студентів, переобтяжених навчальним процесом і потоком інформації, що

лавиноподібно зростає, щодо пропозиції додати до навчального плану у ВНЗ ще й дисципліну «Формування здорового способу життя». Лише невелика кількість студентів з обох курсів хотіли б прослухати цю дисципліну у виші ($11 \pm 1,34\%$ - I курс і $16 \pm 1,67\%$ - IV курс) (рис. 3А і 3Б).

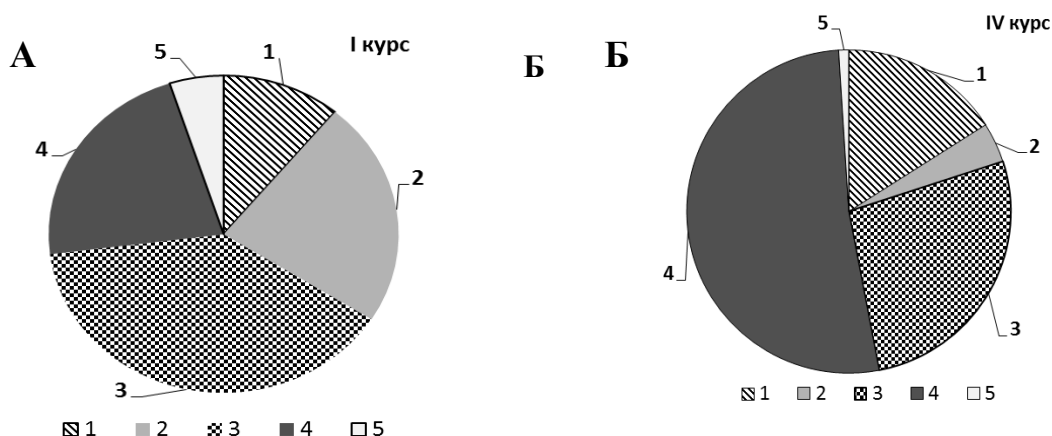


Рис. 3. Опитування студентів щодо шляхів подолання «шкільної» гіподинамії (%): А – студенти I курсу; Б – студенти IV курсу (1 - обов'язкове викладання дисципліни «Формування здорового способу життя» у ВНЗ; 2 – зміна форми та змісту академічних занять з ФК; 3 – запровадження пільг на користування спортивними клубами для студентів; 4 – збільшення кількості доступних спортивних секцій; 5 – не хочуть ніяких змін)

Разом з тим, дослідники стану проблеми фізичного виховання у школах та проблеми погіршення здоров'я школярів, в тому числі, і внаслідок гіподинамії, вважають, що у навчальний процес з фізичного виховання у загальноосвітніх школах слід додати теоретичні заняття з ФК [5, с. 45]. Обов'язковим елементом уроків ФК повинна бути теоретична частина, яка б вміщала матеріал про дозування ФН, критерії ефективності занять фізичними вправами, структуру і зміст індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

Наше опитування підтвердило відсутність і у студентів знань з цієї проблеми, особливо це добре прослідковувалось з відповідей першокурсників. Лише біля 10 % першокурсників і біля 30 % студентів старшокурсників вміють самостійно дозувати ФН, мають поняття про структуру та зміст індивідуальних програм і можуть скласти індивідуальну програму занять та здійснити самооцінку фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Крім того, невідомим є той факт, що, у порівнянні з опитуванням школярів та учнів закладів професійно-технічної освіти, про бажання займатись ФК і спортом, кількість бажаючих займатись ФК, згідно з нашим опитуванням, різко знижується у ВНЗ. Бажання займатись ФК і спортом мають від 70 до 97 % школярів [5, 6], в той час, коли у студентів на першому курсі вишу цей відсоток зменшується до $26 \pm 0,86\%$. У старшокурсників відсоток заінтересованих у заняттях ФК зростає до $51 \pm 1,12\%$, що, на нашу думку, пов'язано зі збільшенням знань у студентів старших курсів про вплив ФН на організм людини, а також з розумінням негативного впливу гіподинамії на фізичний стан, працездатність та здоров'я.

Висновки. Таким чином, проведене опитування студентської молоді підтвердило дані численних науковців про існуючу проблему у сфері фізичного виховання молоді на сучасному етапі.

Дані нашого дослідження показали, що підхід до вирішення цієї проблеми має бути комплексним, оскільки самі лише зміни форми та змісту академічних занять з фізичної культури не дадуть належного ефекту, оскільки це лише на чверть знизить напругу у даній ситуації через низьку заінтересованість студентів до таких занять.

Слід також прислухатись до бажання студентської молоді, і як би наївно це не звучало, але продумати можливість отримання студентами пільг на користуваннями спортивними клубами на час навчання у вишах (щось на кшталт пільгового проїзду в транспорті) для подолання негативних наслідків «шкільної» гіподинамії.

Проте, найпростішим способом у вирішенні значної долі цієї проблеми може стати збільшення кількості доступних спортивних секцій, в яких студенти зможуть займатись улюбленим видом спорту, обирати час занять і тренера.

Не зайвим, у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою, може стати і отримання студентами належних знань про вплив фізичних навантажень на організм людини, про негативний вплив гіподинамії, про складові здоров'я та формування здорового способу життя.

Література

1. Футорний С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Сергій Футорний, Олександр Рудницький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. - № 2. – С. 99-105
2. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
3. Леськів І. Я. Адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу студентів з різним видом рухової активності / І. Я. Леськів, З. І. Коритко, О. О. Мисаковець // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2013. - № 3. – С. 77-83.
4. Коритко З. І. Вплив різних режимів бігових навантажень на адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу студентів 18-20 років / З. І. Коритко, І. Я. Леськів, Колядко М. А. // Вісник проблем біології і медицини. – 2013. – Вип. 1, Том 2 (99). – С. 309-312.
5. Буренко М. С. Ставлення учнів до процесу фізичного виховання в школі / М. С. Буренко // Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. – 2015- Том 1 (129). – С. 43-46.

6. Коритко З. Мотивація учнів професійно-технічного закладу до рухової активності / Зоряна Коритко, Катерина Шийка, Надія Топилко // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2014. – С. 175-180.
7. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – 2000. – №7. – С. 96-103.
8. Akuthota V. Core stability exercise principles / Akuthota V., Ferreiro A., Moore T., Fredericson M. // CurrSports Med Rep, 2008. – № 1. – P.39-44.
9. American Academy of Family Physicians. Low back pain and your job: what you can do to get back to work// Am Fam Physician, 2007. – № 10. – 1497-1502.
10. Andrusaitis S.F. Study of the prevalence and risk factors for low back pain in truck drivers in the state of Santo Paulo, Brazil / Andrusaitis S.F., Oliveira R.P., Barros Filho T.E. // Clinics, 2006. – № 6. – P.503-10.
11. Aota Y. Effectiveness of a lumbar support continuous passive motion device in the prevention of low backpain during prolonged sitting / Aota Y., Iizuka H., Ishige Y., Mochida T., Yoshihisa T., Uesugi M., Saito T.// Spine, 2007. – № 23. – P. 674-677.
12. Beattie P.F. Outcomes after a prone lumbar traction protocol for patients with activity-limiting low backpain: a prospective case series study / Beattie P.F., Nelson R.M., Michener L.A., Cammarata J., Donley J. //Arch Phys Med Rehabil, 2008. – № 2. – P. 269-274.
13. Gay R.E. Evidence-informed management of chronic low back pain with traction therapy / Gay R.E., Brault J.S. // Spine J, 2008. – № 1. – P. 234-242.
14. Greitemann B. Multidisciplinary orthopedic rehabilitation program in patients with chronic back pain and need for changing job situation – long-term effects of a multimodal, multidisciplinary program with activation and job development / Greitemann B., Dibbelt S., Bijschel C. // Z Orthop Ihre Grenzgeb, 2006. -№ 3. – P. 255-266.
15. Inglehart R., Baker W.E. Modernization, cultural change, and the persistence of 1. P. traditional values I | American Sociological Review. 2000. Vol. 65. №19.
16. Locke E.A. Toward a theory of task motivation and incentives // Organizational Behavior and Human Performance. 1968. Vol. 3. P.157-189.

Дудорова Л.Ю.

Київський національний університет технологій та дизайну

Волошина О.В.

Вінницький національний аграрний університет

ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ

У статті аналізується проблема впровадження засобів інноваційних педагогічних технологій у професійно-методичну підготовку майбутніх фахівців з туризму. Основу інноваційних процесів в освіті складають: проблема вивчення, узагальнення і поширення передового педагогічного досвіду та проблема впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику. Розглянуто найбільш пріоритетні і перспективні напрями та методи використання інноваційних педагогічних технологій, що позитивно впливають на формування методичної компетентності майбутніх фахівців з туризму. Виділено модульно-розвивальне навчання, засоби інформаційно-комунікаційних технологій, метод проектів.

Ключові слова: педагогічні технології, фахівець туризму, кредитно-модульна система, метод проектів, підготовка.

Дудорова Л.Ю., Волошина О.В. Инновационные педагогические технологии в подготовке будущих специалистов по туризму. В статье раскрывается обоснование педагогических условий использования инновационных технологий как средства формирования профессионально-методической компетентности будущих специалистов по туризму. Анализируется проблема внедрения средств инновационных педагогических технологий в профессионально-методическую подготовку будущих специалистов по туризму. Основу инновационных процессов в образовании составляют: проблема изучения, обобщение и распространение передового педагогического опыта, проблема внедрения достижений психолого-педагогической науки в практику. Рассмотрены наиболее приоритетные и перспективные направления и методы использования инновационных педагогических технологий, которые положительно влияют на формирование методической компетентности будущих специалистов. Выделено модульно-развивающее обучение, средства информационно коммуникационных технологий, метод проектов.

Ключові слова: педагогические технологии, специалист по туризму, кредитно-модульная система, метод проектов, подготовка.

Dudorova L., Voloshina O. Innovative pedagogical technologies in preparation of future specialists of tourism. The article analyses pedagogical terms are certain in the decision of innovative technologies in post means formation in professionally methodical competence of future specialists of tourism. The problem of introduction of facilities of innovative pedagogical technologies is analysed in professionally methodical preparation of future specialists of tourism. Basis of innovative processes in education is made: problem of study, generalization and distribution of front-rank pedagogical experience. Also problem of introduction of achievements to pedagogical sciences in practice was considered. The most perspective directions and methods of the use of innovative pedagogical technologies are considered. They positively influence on forming of methodical competence of future specialists of tourism. Among directions it is selected module-developing teaching, facilities informatively of communication